

あなたの身体機能は何点ですか？ ～セルフチェックの点数を確認しましょう～

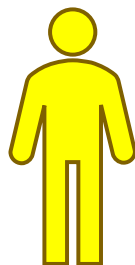
測定日： 年 月 日 点数： 点

これは _____ のセルフチェックの結果です。



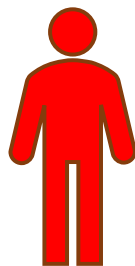
41～50点

あなたの身体機能は
正常の範囲内です。



33～40点

痛みが出現する可能性があり、注
意が必要です。



0～32点

痛みが出現し、痛みがある場合には
深刻化する可能性があります。

【コメント】

セルフチェックの点数が低いと、身
体の部位に痛みが出現したり、痛み
が深刻化する可能性があります。

できなかった部位や苦手な部位は改
善エクササイズに取り組み、身体機
能の改善に努めましょう。日頃の運
動やスポーツ前のウォーミングアッ
プとしても改善エクササイズを取り
入れてみましょう。

点数の基準は過去の報告※に基づいています。

※Koji Murofushi, et al. The relationship between
movement self-screening scores and pain intensity
during daily training. The Journal of Medical
Investigation. 69(3.4) 204-216; 2022.